

# やわらぎの里 健康クラブ

1  
2021

**入浴は7つの病を除く！**

七福が得られる

**現代人を襲う冷えの正体**

体温は60年前からマイナス  
1度！

**あなたは、手足が冷たい**

手足が冷たいか、全身がひえる  
か！

**続けていますか  
おススメの運動！**

片脚立ち運動や足趾運  
動は、運動量は少ない  
が効果大！

**ホームページで厳選した体操動画を配信！**

## 運動不足を解消しよう

**もっと身近に、そして気軽に運動を生活に取り入れる！**

**環境が変わっても、私たち人間には環境に順応する「力」がある**

# NEWS LETTER

カゼを引きやすい人、ひきにくい人

カゼの原因のほとんどはウイルスによるもの。ウイルスは乾燥した環境が大好き。ですから、冬にカゼが流行します。

ところが、冬になると、とたんにカゼをひく人がいるかと思うと、まったくカゼをひかない人、そしてカゼをひいた人のそばにいても移らない人がいるのはどうしてでしょう。

実は、単にウイルスを吸い込んだだけではカゼにならないのです。カゼを誘発する材料が人間の方になれば、カゼはひきません。

カゼをひきやすい人の多くは、生活が不規則だったり、仕事で疲れやストレスなどの何らかの原因をもっています。カゼをひかないようにするためには、日頃から、\* 十分な睡眠をとり、\* 適度な運動をし、\* 食事にも気を配るといった日頃の健康管理が、カゼに負けない体質をつくるということですね。



## ツボ二十四節気

(大寒 1/20~2/3)



1年で1番寒さが厳しい頃。「寒」の持つパワーは厳しいですが、様々なものを鍛える働きがあるとされ、武道の寒稽古が行われるほか、凍り豆腐、寒天、酒、味噌など寒気を利用した食べ物が仕込まれます。この時期を過ぎれば春はもう間近。但し、この時期には体を温めるためにエネルギーを消費してしまうので、栄養を蓄積する必要があります。この時期に食べて頂きたいのは、新鮮な卵です。「大寒の日に産まれた卵」を食べると健康になるとも言われています。他には、金柑や小松菜も旬の食べ物です！

## イベント情報



### 地域交流イベント(健康クラブ)は、本年度は中止致します。

※令和3年3月までのイベントは中止



新型コロナウイルス感染症で世界が大変な今。“ソーシャルディスタンス”で距離はとつても心は離さず、大変な時期を乗り切るきっかけを生み出します。この「通信」を皆様に直接お届けさせて頂くのは、お会いできなくても少しでも近くで健康のお手伝いできればとの思いからです。「**しあわせは、いつも自分のこころが決める**」とした前向きになれる言葉があります。このような情勢ではありますが、幸せになるのも、幸せにするのも私たち次第ではないでしょうか。一日も早いコロナ収束を祈っています。新しい年が皆様にとって良い一年になりますように…。お会いできる日を楽しみにしています。

## 準備中 トピックス



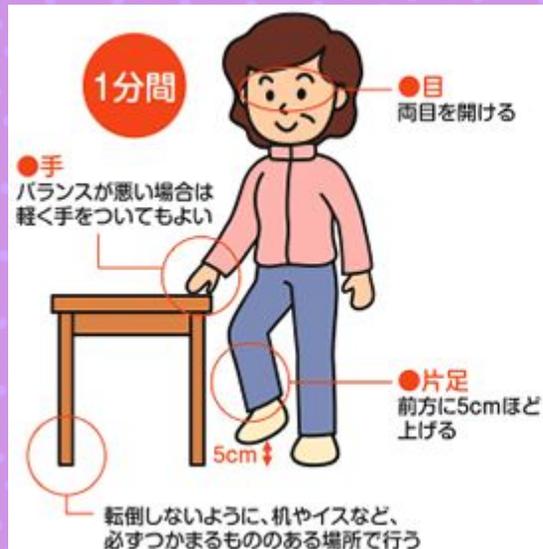
### 多様な人々との出会いや交流 機会の創出

本年度より、当館地域交流スペースから新たな取り組みをスタートさせます！



# 家トシ (自宅だから出来る運動)

## これだけは、続けてほしい…!



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練  
=約53分間歩行に相当  
(厚生労働省2006.8.29記事、  
阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**  
+  
左足立ちで**1分間** = **1日分**  
×  
**朝昼晩3回**くり返す

片脚立ちは、消費カロリー、筋力アップともにウォーキング1時間分に匹敵することはないが、短時間で骨の形成を促す効果がある（あとはバランス力）。  
(引用:阪本桂三<昭和大学>厚労省2006.8.29記事)

**種目片脚立ち運動**  
この運動の効果は、片脚立ち運動1分間と歩行1時間が同じ負荷量であると言われています。

### 手足の冷えに 血流促進! 『足・指グーパー』



- 1 椅子に座って片足を浮かせる
- 2 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- 3 10回以上繰り返す

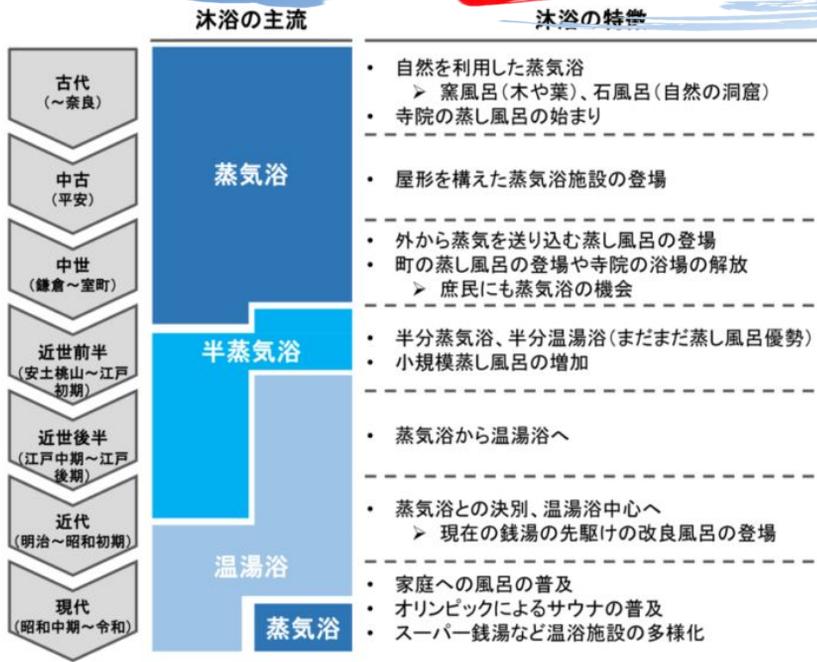
足の指先でティッシュをつかむイメージ!

足の指を動かすと、血流促進の効果があります。手も一緒にグーパーすると、さらに手足の冷え対策に! 日常生活の中の動作にちょっと工夫をするだけで、活動量を上げる運動がおこなえます。一つの動きの消費カロリーはそれほど高くはありませんが、毎日継続して行うことで自然と消費カロリーが増えていきます。

(引用:武藤芳照<日体大総合研究所>)

**種目足の裏と足趾運動**  
足の指の間に、手の指を入れて広げ、その状態で足の指を手で前後に動かします。両足各5分が運動の目安です。

# 入浴は、7つの病を除くことができ、七福が得られる！



## 歴史は紀元前に遡る！

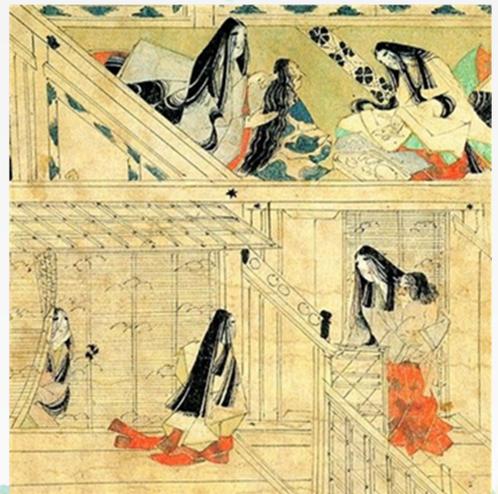
風呂の歴史は、紀元前4000年までさかのぼる。当時は清潔を保つというよりも水で体を清める(沐浴)意味が強かった。お湯に漬かり、体を温めて汚れを洗い流す、現代式の浴場が誕生するのは紀元前2000年頃。長い間、風呂と言えは蒸し風呂であったが、江戸時代後期になり、浴槽に張ったお湯に漬かる現代式の入浴が始まったとされている。日本では、長野・上諏訪駅前の地層から、縄文前期の湯アカの痕跡が発見されている。

## 平安時代の入浴事情！

貴族は、そもそも入浴自体をしなかったとか…。平安時代においては大量のお湯をたくのも一苦勞。基本的には蒸し風呂が主流となっていました。現代でいうところのサウナです。蒸し風呂により、人々の衛生面が大きく改善されました。蒸し風呂で汗を流し、浮き出たあかを葉っぱなどを使って落としていたようです。ちなみに、貴族の屋敷内などにあった蒸気風呂は「風呂殿」と呼ばれました。入浴中は、尻の下に布を敷きますが、この布が「風呂敷」の語源となっていることで知られています。

## 風呂に入ると功德が得られる！

8世紀の中頃、大陸から仏教經典と共に「温室經(うんじつぎょう)」というお経が入ってきた。これは「風呂に入ると功德が得られる」という教えだ。本来、禊ぎの儀式としてではなくお湯に浸かる事は、肉体的にもはるかに気持ち良かった。「湯浴(ゆあ)みすると功德が得られる。7つの病を除くことができ、七福が得られる」と説く經典が諸手を挙げて歓迎されたのは想像に難しくない。



「七病」は入浴によって解消される病気のことで、①肉体的な病氣、②風邪、③手足のしびれ、④冷え性、⑤熱氣、⑥不清潔、⑦だるさや眼の疲れ、を挙げています！



# 現代人を襲う冷えの正体

～体温は60年前からマイナス1度～



## 現代のライフスタイルが問題？

実は現代のライフスタイルこそが体を冷やす原因になっているのです。60年前の日本人の平熱は36.8度あり、医学辞典でも平熱の定義は『36.5度から37.2度』とされています。ところが現代人の平熱は35.5度から36.2度程度と、およそ1度低下。とくに女性の8割は平熱が36.5度に届かず、昔以上に冷えているのです。



いつの時代も私たちを悩ませる「冷え性」。昔に比べて暖房設備も充実したのに、どうしてこんなに冷えてしまうのだろう。



ここがポイント!

## 冷えの正体とは(原因)?

冷えを制する者は万病を制す!

### ライフスタイル

交通インフラが整い、家電も充実。デスクワークに従事する人も増えたことによる、慢性的な運動不足です。体温は筋肉、肝臓、脳、そのほかの臓器などから作られますが、筋肉からの熱が4割を占めていますので、運動不足による筋力低下は冷えの温床に。女性は男性よりもともと筋肉が少ないため、より冷えやすくなっているのです。



### 食生活の変化

漢方の考えでは、暑い地方で取れたものや葉物野菜の多くは、体を冷やす作用がある陰性食品です。本来なら、冬に旬を迎える根菜類などの陽性食品を食べることで冷えを予防するのですが、いまでは季節を問わずサラダなどを食べるようになりました。陰性食品ばかり食べていると、体は冷えてしまうのです。

#### 体を温める食べ物

ごぼう、かぶ、レンコン、にんじん、大根、里芋などの冬野菜



牛肉 鶏肉 羊肉

玉ねぎ かぼちゃ には、こんにゃく



りんご、ブルーベリー、ゆず、ぶどう、栗、くるみなど北でとれる果物、木の实



#### 体を冷やす食べ物

トマト、なす、ゴーヤ、きゅうりなどの夏野菜



バナナ、パイナップル、すいかなど暑い地域でとれる果物



小麦 豆腐 バター マヨネーズ 白砂糖 コーヒー

もち米 大豆 小豆 納豆 黒豆



みそ しょうゆ 黒砂糖 紅茶



### 血管収縮と発熱できないカラダ

体が冷えるを感じるというのは、これ以上体温を逃がさないように血管が縮んでいる状態で、結果的に全身の血行が悪くなるのです。また、人間の体温は1度下がると代謝が12%落ちることから太りやすく、更には免疫力も低下するため風邪をひきやすくなったりあらゆる不調や病気に繋がる。体を温める活動、それは運動により熱を作る筋肉の量を増やすことが重要なのです!

\* 体温を1度上げる活動(運動)

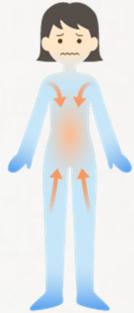


# あなたは、手足が冷たい？



## 手足が冷たいか、全身が冷えるか？

血管収縮型冷え症



体温が中心に集まる

血管拡張型冷え症



体温がどんどん逃げる

冷え症には大きく分けて、血管が過度に収縮することで手足が冷えてしまう「血管収縮型冷え症」と、血管が拡がりすぎていることで体温がどんどん逃げてしまう「血管拡張型冷え症」の2種類があります。寒い場所で体が冷えるのは当たり前。ですから、常温の室内で、どんな冷え方をしているかチェックしてください。手足が冷えていれば「血管収縮型冷え症」、手足の冷たさはさほどでもないのに全身が寒く感じるなら「血管拡張型冷え症」の可能性が高いでしょう。

### 手が冷える

血管が収縮することで手足が冷えるこのタイプ。実は手足を温めてもあまり効果は期待できません。

#### 体の中心に血液が留まるのが原因

このタイプは、頭とお腹に血液が留まって、手足にまで血液が十分に届いていません。冷えている手足を温めるのではなく、お腹など体の中心を温めましょう。

#### 食事でカラダの内側から温める

根菜類や香味野菜がお薦めです。

#### 運動でカラダの内側から温める

内臓に近い筋肉を鍛えると効果的。お腹をへこませる運動はおススメです。



### 全身が冷える

いつも体中が寒いのは、血管拡張型冷え症かもしれません。このタイプは、使い捨てカイロや電気毛布などをやみくもに使っても逆効果になる場合も……。適切な対処で、効果的に温めましょう。

#### 通常の防寒対策に加え、首、お腹、足先を冷氣から守る

とにかく冷氣から身を守ります。温めるポイントは、首とお腹、足先の3か所。

#### お風呂で関節を動かす

湯船につかりながら足首や手首など、関節をよく動かしましょう。



## 今のカラダは、どんな状態？

### ✓ 冷え性チェックリスト

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 肌がかさかさしている
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている



3つ以上チェックがういたら“冷え”の危険あり!!

### \* 外から温める

血液は、45秒で体を1周するためお腹を温める事が効率的です。

### \* 内側から温める

筋肉の7割は下半身。運動を取り入れる事で、血流も熱も産生します。

### \* 外から、そして内から温める

目標は「1日1汗」。汗が出ると体温が1度上がります。お風呂に浸かりましょう。

